# 「ムース食」　週間献立表

## 注文締切：7/8（火）

| | | 7月21日(月) | | 7月22日(火) | | 7月23日(水) | | 7月24日(木) | | 7月25日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 豚すき | 乳麦 | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | 温泉玉子 | 卵麦 | 五目豆腐煮 | 乳麦 |
| | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦 | 切干大根煮 | 乳麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット |
| | エネルギー | 96kcal / 270kcal | エネルギー | 91kcal / 265kcal | エネルギー | 87kcal / 261kcal | エネルギー | 135kcal / 309kcal | エネルギー | 99kcal / 273kcal |
| | 蛋白質 | 4.7g / 8.5g | 蛋白質 | 3.1g / 6.9g | 蛋白質 | 3.6g / 7.4g | 蛋白質 | 6.1g / 9.9g | 蛋白質 | 2.1g / 5.9g |
| | 脂 質 | 4.1g / 4.8g | 脂 質 | 3.3g / 4.0g | 脂 質 | 2.6g / 3.3g | 脂 質 | 6.7g / 7.4g | 脂 質 | 4.3g / 5.0g |
| | 炭水化物 | 11.1g / 49.5g | 炭水化物 | 12.2g / 50.6g | 炭水化物 | 13.4g / 51.8g | 炭水化物 | 11.0g / 49.4g | 炭水化物 | 13.6g / 52.0g |
| | ナトリウム | 631mg / 1154mg | ナトリウム | 572mg / 1095mg | ナトリウム | 625mg / 1148mg | ナトリウム | 680mg / 1203mg | ナトリウム | 575mg / 1098mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g / 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g / 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g / 2.9g | 食塩相当量 | 1.7g / 3.1g | 食塩相当量 | 1.5g / 2.8g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | クリームコロッケ | 乳麦か | 白身のおろし煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 |
| | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | ひじきと大豆の煮物 | 乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 |
| | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 青菜のおひたし | 乳麦 |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット |
| | エネルギー | 162kcal / 336kcal | エネルギー | 211kcal / 385kcal | エネルギー | 183kcal / 357kcal | エネルギー | 188kcal / 362kcal | エネルギー | 143kcal / 317kcal |
| | 蛋白質 | 6.1g / 9.9g | 蛋白質 | 10.8g / 14.6g | 蛋白質 | 5.4g / 9.2g | 蛋白質 | 8.4g / 12.2g | 蛋白質 | 6.8g / 10.6g |
| | 脂 質 | 7.0g / 7.7g | 脂 質 | 9.9g / 10.6g | 脂 質 | 10.0g / 10.7g | 脂 質 | 9.7g / 10.4g | 脂 質 | 6.1g / 6.8g |
| | 炭水化物 | 19.3g / 57.7g | 炭水化物 | 20.2g / 58.6g | 炭水化物 | 18.5g / 56.9g | 炭水化物 | 17.1g / 55.5g | 炭水化物 | 16.4g / 54.8g |
| | ナトリウム | 736mg / 1259mg | ナトリウム | 931mg / 1454mg | ナトリウム | 834mg / 1357mg | ナトリウム | 882mg / 1405mg | ナトリウム | 728mg / 1251mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g / 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g / 3.7g | 食塩相当量 | 2.1g / 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g / 3.6g | 食塩相当量 | 1.9g / 3.2g |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏の照焼 | 乳麦 | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 |
| | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 |
| | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 金時豆の煮物 | 乳麦 |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット |
| | エネルギー | 196kcal / 370kcal | エネルギー | 161kcal / 335kcal | エネルギー | 182kcal / 356kcal | エネルギー | 169kcal / 343kcal | エネルギー | 172kcal / 346kcal |
| | 蛋白質 | 10.1g / 13.9g | 蛋白質 | 6.4g / 10.2g | 蛋白質 | 7.4g / 11.2g | 蛋白質 | 7.5g / 11.3g | 蛋白質 | 7.8g / 11.6g |
| | 脂 質 | 7.0g / 7.7g | 脂 質 | 7.5g / 8.2g | 脂 質 | 9.0g / 9.7g | 脂 質 | 7.1g / 7.8g | 脂 質 | 5.9g / 6.6g |
| | 炭水化物 | 23.1g / 61.5g | 炭水化物 | 17.0g / 55.4g | 炭水化物 | 16.6g / 55.0g | 炭水化物 | 19.2g / 57.6g | 炭水化物 | 21.9g / 60.3g |
| | ナトリウム | 761mg / 1284mg | ナトリウム | 870mg / 1393mg | ナトリウム | 803mg / 1326mg | ナトリウム | 871mg / 1394mg | ナトリウム | 616mg / 1139mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g / 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g / 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g / 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g / 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g / 2.9g |
| 合計 | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット | 栄養価 | おかずセット / フルセット |
| | エネルギー | 454kcal / 976kcal | エネルギー | 463kcal / 985kcal | エネルギー | 452kcal / 974kcal | エネルギー | 492kcal / 1014kcal | エネルギー | 414kcal / 936kcal |
| | 蛋白質 | 20.9g / 32.3g | 蛋白質 | 20.3g / 31.7g | 蛋白質 | 16.4g / 27.8g | 蛋白質 | 22.0g / 33.4g | 蛋白質 | 16.7g / 28.1g |
| | 脂 質 | 18.1g / 20.2g | 脂 質 | 20.7g / 22.8g | 脂 質 | 21.6g / 23.7g | 脂 質 | 23.5g / 25.6g | 脂 質 | 16.3g / 18.4g |
| | 炭水化物 | 53.5g / 168.7g | 炭水化物 | 49.4g / 164.6g | 炭水化物 | 48.5g / 163.7g | 炭水化物 | 47.3g / 162.5g | 炭水化物 | 51.9g / 167.1g |
| | ナトリウム | 2128mg / 3697mg | ナトリウム | 2373mg / 3942mg | ナトリウム | 2262mg / 3831mg | ナトリウム | 2433mg / 4002mg | ナトリウム | 1919mg / 3488mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g / 9.4g | 食塩相当量 | 6.1g / 10.0g | 食塩相当量 | 5.7g / 9.8g | 食塩相当量 | 6.1g / 10.2g | 食塩相当量 | 5.0g / 8.9g |

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（えん下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい

電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります